

CONTENIDOS DE LAS PRUEBAS DE ACCESO PARA ENTRAR A 4º CURSO NIVEL MEDIO DANZA CLÁSICA

La prueba consistirá en:

- Prueba de aptitudes físicas
- Ejercicio rítmico
- Ejercicio de improvisación
- Una clase de Danza Clásica, otra de Puntas y otra de Danza Contemporánea:

PRIMERA PARTE: DANZA CLÁSICA

(A los contenidos de los cursos anteriores se añadirán los siguientes pasos)

BARRA

- Double rond de jambe en l'air 45º
- Tour temps-relevé
- Flic-flac en tournant
- Grand développé tombé
- Grand rond de jambe jeté

CENTRO

- Battement tendu en tournant ½ giro en dehors en dedans
- Battement jeté en tournant ½ giro en dehors en dedans
- Rond de jambe par terre en tournant ½ giro en dehors en dedans
- Grand temps lié 90
- Grandes pirouettes en dehors en dedans
- Grand fouette a la II posición
- Preparación giro desde grand plié
- Pas de bourrée ballotté en tournant en dehors en dedans
- Penché

ALLEGRO

Echappé en tournant $\frac{1}{4}$ de giro
Assemblé en tournant $\frac{1}{4}$ de giro
Grand assemblé sin y con desplazamiento
Sissonne fondu 90°
Pas emboîté en tournant
Temps levé en 90°
Grand jeté hacia delante y hacia atrás
Jeté passé hacia delante y hacia atrás
Grand pas de Chat
Jeté battú
Ballonné battú
Petit cabriole 45° en todas las posiciones
Entrechat cinq

SEGUNDA PARTE: PUNTAS

(A los contenidos de los cursos anteriores se añadirán los siguientes pasos)

Rond de jambe en l'air
Piqué en dehors y en dedans
Tours chaînés
Saltos, cambios (sobre 2 y 1 pierna)
Sissonne $\frac{1}{4}$ de giro
Echappé $\frac{1}{4}$ de giro
Pirouettes desde II
Sissonne ouvert a 45°
Jeté fondu
Bourrée en tournant y en dehors
Dessu-dessous en tournant
Preparación a grandes pirouettes
Grand fouetté a la II

TÉCNICA ESPECÍFICA PARA VARONES

(A los contenidos de los cursos anteriores se añadirán los siguientes pasos)

Doble tour en l'air

Además se trabajarán los saltos, giros y pirouettes propias del curso con la velocidad y elevación adecuadas a la técnica de los varones.

TERCERA PARTE: DANZA CONTEMPORÁNEA

(A los contenidos de los cursos anteriores se añadirán los siguientes pasos)

Ejercicios en el suelo que favorecen la percepción del peso del cuerpo, el uso del tono muscular idóneo para un trabajo sin sobreesfuerzo y la relación entre las distintas partes del cuerpo y su correcta alineación.

Caídas al suelo y recuperaciones elásticas, teniendo en cuenta los puntos de apoyo y utilizando el suelo como soporte del impulso con el fin de lograr un movimiento fluido.

Frases de movimiento en el suelo en las que entren en juego: impulsos, suspensiones, rodadas, espirales e iniciación del movimiento desde distintas partes del cuerpo.

EJERCICIOS EN EL CENTRO

Ejercicios que trabajen el dominio de la recuperación de una posición a otra, por acción del rebote en dificultad progresiva.

Caídas desde posición de finge.

Adagios y promenades con cambios de posición de la pierna en el aire, cambios de eje y de niveles.

Dominio del sentido de la suspensión desde diferentes partes del cuerpo.

Giros en panché, giros en panché attitude, giros planeados con suspensión en el cuerpo y giros con cambio de nivel.

Caídas al suelo en equilibrio y desequilibrio, fuera y dentro del eje.

Círculos completos del torso dentro de una dinámica de giro.

Coordinación y disociación de la movilidad del torso y piernas, en dificultad progresiva respecto a cursos anteriores, con cambios de niveles y equilibrios.

MOVIMIENTOS EN TRASLACION, DIAGONALES

Frases de movimiento desplazadas con elementos trabajados en el centro, añadiendo caídas, saltos, giros con el torso fuera del eje, suspensiones, en busca de una movilidad espacial a través de los tres niveles de altura.

Frases de movimiento desplazadas con dificultad progresiva con variantes rítmicas y dinámicas.

Pas de Chat en paralelo impulsado desde torso y brazos.

Saltos cuyo impulso se inicia desde la cadera.

Saltos con un claro dominio del movimiento del torso.

Temps lévé girado con torso redondo.

La prueba tendrá una duración aproximada de una hora y media.

Es imprescindible traer ropa de clase, zapatillas de media punta y puntas.